

Delivery estratégico

um **guia** de
escolhas mais
equilibradas



Querida cliente

A nutricionista Mi Rabelo, em parceria com o Sommos Spa, preparou este E-book com estratégias práticas para aquele momento em que optamos por um Delivery.

Essa, é só mais uma das formas, que encontramos para te mostrar com leveza, que hábitos saudáveis podem ser equilibrados de maneira inteligente.

👉 Para mais conteúdos e dicas, acompanhe no Instagram:

@sommoss.pa
@nutri.mirabelo



Sumário

01. <u>Hamburguerias</u>	04
02. <u>Pizzarias</u>	05
03. <u>Comida Japonesa</u>	06
04. <u>Comida Mexicana</u>	07
05. <u>Comida Árabe</u>	08
06. <u>Pokes</u>	09
07. <u>Marmitas para o dia a dia</u>	10

Fazer boas escolhas em aplicativos de delivery **pode parecer desafiador, mas não precisa ser**. Este guia foi pensado para ajudá-lo a encontrar um equilíbrio, seja no dia a dia ou em momentos que você escolher fazer uma exceção. É importante lembrar que até mesmo situações fora da rotina podem ser lidadas com **estratégia e consciência**, sem comprometer seus objetivos.

E sobre as exceções?

As exceções fazem parte de uma alimentação equilibrada e saudável. Elas não devem ser motivo de culpa, mas sim *uma oportunidade para exercitar o planejamento e as escolhas inteligentes*. Aqui estão algumas orientações para lidar com essas situações:

Planeje com antecedência: Se sabe que fará uma refeição mais calórica, ajuste as outras refeições do dia, priorizando alimentos leves e ricos em fibras.

Selecione o que realmente importa: Foque nos pratos ou itens que você mais gosta. Fazer escolhas conscientes aumenta o prazer e reduz o arrependimento.

Modere as porções: Porções menores ou compartilhadas podem permitir que você aproveite o momento sem exageros.

Aproveite o momento da exceção: Coma devagar, saboreando cada mordida, isso ajuda a controlar a saciedade.

Agora, vamos falar sobre os principais tipos de pratos e restaurantes dos deliverys e analisar as melhores escolhas dentro de cada um deles!



Hambúrguerias

Carnes

Escolha **carnes grelhadas** e evite opções empanadas ou fritas, por serem mais calóricas. Os hambúrgueres de frango ou vegetarianos também podem ser boas opções. Uma porção adequada de carne para um lanche completo é de **100 a 150g de carne**.



Priorize opções simples

Prefira hambúrgueres com **menos molhos e queijos**. Evite excesso de bacon, catupiry e demais empanados (cebolas empanadas, por exemplo).



Acompanhe com salada

Sempre que possível, opte por **adicionar salada** ao seu lanche.



Porção de acompanhamento

Sempre que for optar por algum acompanhamento, **escolha porções pequenas ou uma versão para compartilhar** com amigos e família.



Bebidas

Opte por **água, água com gás com limão espremido, chás sem açúcar ou refrigerantes zero**. Refrigerantes comuns, milkshakes ou outras bebidas com açúcar vão *aumentar de forma considerável o aporte de calorias* da refeição.



Mi Rabelo
Nutricionista

Pizzarias

Recheios

Escolha opções com **recheios mais leves** como *frango, atum ou vegetais (abobrinha, brócolis)*, que são menos calóricos e oferecem maior saciedade. Pizzas com menos ingredientes, como **marguerita ou napolitana** também são boas opções.



Bordas

Se você não gosta ou considera dispensável, **não há problema em não consumir as bordas**, isso evita o consumo de carboidratos em excesso.



Massas

Escolha pizzas com *massas integrais ou de fermentação natural*, que são mais leves e nutritivas.



Porção

2 a 3 fatias de pizza, dependendo do recheio, correspondem a uma refeição de 400kcal. *Coma com calma, mastigando bem*, para que se sinta saciado com uma porção um pouco menor.



Pizza doce

Evite a pizza doce ao final para controlar o consumo calórico da refeição. Caso não queira abrir mão, evite consumir mais que dois pedaços da pizza salgada.



Bebidas

Opte por **água, água com gás com limão espremido, chás sem açúcar ou refrigerantes zero**. Refrigerantes comuns ou outras bebidas com açúcar vão aumentar de forma considerável o aporte de calorias da refeição.



Mi Rabelo
Nutricionista

Comida Japonesa

Sashimis

Dê preferência aos **sashimis**, eles são ricos em proteínas magras e baixos em carboidratos.



Empanados

Peças como *hot rolls* ou *tempurá*, que são fritos, são alimentos mais calóricos e gordurosos. **Evite ou diminua o consumo destas peças.**



Temakis

Caso você tenha a opção de **pedir o temaki sem arroz**, faça essa escolha. O arroz japonês tem uma combinação que o torna mais calórico, com uma quantidade de açúcar superior à adequada.



Molhos

Modere no consumo de *shoyu* (prefira a versão *light*) e **evite molhos adocicados, como o teriyaki**. Ele possui alta concentração de açúcar e é um molho bastante calórico.



Porção

Um combinado de 15 a 20 peças, dependendo das suas escolhas, corresponde a um jantar de 400kcal. **Evite pedir um número muito grande de peças.**



Mi Rabelo
Nutricionista

Comida Mexicana

Tacos ou Burritos

Geralmente são **boas opções** para pedir. São apenas uma massa (fonte de carboidratos), com um recheio que pode ser proteína animal ou vegetariana. Prefira opções com feijão, guacamole, vegetais e proteínas grelhadas.



Nachos

Evite os nachos ou peça uma porção menor para compartilhar, já que são ricos em gorduras e calorias.



Acompanhamentos

Modere no uso de queijo cheddar e creme azedo. As melhores opções são **chilli (feijão), guacamole ou pico de gallo** (azeite, tomate, cebola e pimenta).



Mi Rabelo
Nutricionista

Comida Árabe

Pratos grelhados

Opte por **pratos grelhados** como *kibe assado*, *espetinhos de frango* ou *carne magra* (kafta).



Vegetais

Tabule e saladas árabes são **ótimas escolhas** para dar saciedade e aumentar o consumo de nutrientes.



Massas

Modere o consumo de esfihas e pães, especialmente os recheados com queijos mais gordurosos.



Frituras e doces árabes

Evite frituras como o quibe frito e também **os doces**, que são bastante açucarados e calóricos.



Molhos

Molhos como **homus e babaganoush** são **ótimas opções** de acompanhamento. O homus é um tipo de proteína vegetal com uma quantidade moderada de carboidratos e a base da babaganoush é a berinjela, não sendo um molho muito calórico.



Combinações inteligentes

- Tabule + Pão árabe + Kafta
- Pão árabe + Homus + Espetinho de frango ou kafta + Salada árabe
- Esfiha + Espetinho de frango ou kafta + Salada árabe

Pokes

Monte o seu poke

Escolha uma base de folhas, arroz integral, espaguete de pupunha ou abobrinha, quinoa. Adicione proteínas magras como salmão, atum ou ceviche, e complete com vegetais frescos.



Molhos

Evite molhos cremosos ou adocicados. Opte por shoyu light, azeite de oliva ou molhos de limão e gengibre.



Toppings

Evite adicionar combinações muito gordurosas, escolhendo uma opção que seja a sua preferida. Exemplos: cream cheese, abacate, cebola crispy, couve crispy - escolha um deles para equilibrar a ingestão de gorduras.



Combinações inteligentes

- Base de folhas + salmão + edamame + manga + tomate cereja + cream cheese + chips de batata doce
- Base de folhas + atum + abacate + milho + tomate cereja + cenoura + palha de nori
- Base de arroz integral + salmão + cream cheese + abacaxi + edamame + tomate cereja + palha de nori



Mi Rabelo
Nutricionista

Marmitas para o dia a dia

É claro que a comida caseira é sempre mais fresca, equilibrada e saudável. No entanto, com o dia a dia corrido as vezes é necessário recorrer ao delivery e as marmitas podem ser uma opção.

Opções de marmitas

Escolha aquelas com **fonte de proteína magra** (frango, peixe, ovos), **carboidratos integrais** (arroz integral, batata-doce) e **vegetais variados**. Evite escolher uma opção com proteínas empanadas e aquelas com diversas combinações de carboidratos: arroz + farofa + macarrão.



Acompanhamentos

Evite pedir acompanhamentos fritos, como batata frita ou cremes e molhos. Estes são mais calóricos e gordurosos.



Marmitas "fits"

Geralmente as opções fits **são mais equilibradas e podem ser uma opção**. O feijão sempre é bem-vindo (saciedade), por isso peça a parte caso não tenha na sua marmita.



Salada

Sempre que possível, **peça salada à parte**, só tome cuidado com a higienização da mesma. Peça sempre de um restaurante confiável ou bem avaliado.



Mi Rabelo
Nutricionista